

## HUBUNGAN PERSEPSI *BODY IMAGE* DENGAN STATUS GIZI PADA MAHASISWI PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER UNIVERSITAS UDAYANA TINGKAT SATU

Jessica Intaniaputri Sondang Panggabean<sup>1</sup>, I Wayan Weta<sup>2</sup>, Luh Seri Ani<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

<sup>2</sup> Bagian Kesehatan Masyarakat dan Kedokteran Pencegahan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

Email: jessica.intania@gmail.com

### ABSTRAK

Persepsi *body image* adalah salah satu hal yang berpengaruh terhadap status gizi seseorang, terutama remaja putri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan persepsi *body image* dengan status gizi pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana tingkat satu. Penelitian ini berjenis observasional analitik dan menggunakan desain penelitian studi potong lintang. Sampel yang diteliti berjumlah 70 orang dan ditentukan dengan teknik *consecutive sampling*. Pengumpulan data umur, pekerjaan ayah dan ibu, rata-rata penghasilan sebulan keluarga, berat dan tinggi badan, serta persepsi *body image* dilakukan melalui kuesioner pada tanggal 8-10 Juli 2018 dan analisis data dilakukan dengan uji *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berumur 19 tahun, yaitu 37 orang (52,9%). Pekerjaan ayah adalah wirausaha pada 22 orang (31,4%) dan pekerjaan ibu adalah PNS pada 19 orang (27,2%). Penghasilan sebulan keluarga sampel paling banyak berada di kategori Rp 1.500.000,00 – Rp 5.000.000,00, yaitu 31 orang (44,9%). Dari uji *chi square* tidak didapatkan hubungan antara persepsi *body image* dengan status gizi mahasiswa PSPD FK UNUD ( $p = 0,864$ ). Disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk menambah besar sampel penelitian agar sampel dapat mewakili populasi target dengan baik.

**Kata kunci:** persepsi *body image*, status gizi, remaja putri

### ABSTRACT

Body image perception is one of several factors that impact nutritional status, particularly in adolescent girls. This study aimed to find out the correlation of body image perception toward the nutritional status of freshwomen at Undergraduate Study Program on Medicine of Udayana University. This research was an analytic observational type and used cross-sectional study design. Samples under study were 70 peoples and chosen by consecutive sampling technique. Data collection on age, occupation of the father and mother, average family monthly income, weight and height, and the body image perception was performed through a questionnaire on July 8-10 2018 and data analysis was carried out using the chi-square test. The results represented that most of the freshwomen were 19 years old, i.e. 37 peoples (52.9%). Fathers' job was entrepreneur in 22 peoples (31,4%) and mothers' job was civil servant in 19 peoples (27,2%). The samples' family monthly income was mostly in category of Rp 1,500,000.00 - Rp 5,000,000.00, i.e. 31 peoples (44.9%). From the chi square test, there was no correlation between body image perception with nutritional status of freshwomen at Undergraduate Study Program on Medicine of Udayana University ( $p = 0,864$ ). It is recommended to further researchers to increase the sample size so that the sample can represent the target population well.

**Keywords:** body image perception, nutritional status, adolescent girls

## PENDAHULUAN

Status gizi didefinisikan sebagai keadaan kesehatan yang dihasilkan dari keseimbangan antara kebutuhan dan asupan zat gizi.<sup>1</sup> Menurut riset kesehatan dasar (Riskesdas) nasional pada tahun 2013, prevalensi kurus pada remaja umur 16-18 tahun besarnya 9,4% (1,9% sangat kurus dan 7,5% kurus) dan prevalensi gemuk pada remaja umur 16-18 tahun adalah 7,3% yang terdiri dari 5,7% gemuk dan 1,6% obesitas (0,6%).<sup>2,3</sup> Sedangkan laporan nasional Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa persentase remaja sangat kurus adalah 1,4%, kurus 6,7%, gemuk 9,5%, dan obesitas 4,0%.<sup>4</sup>

Di provinsi Bali menurut laporan Riskesdas tahun 2013, prevalensi sangat kurus pada remaja putri umur 16-18 tahun adalah 0,1%, prevalensi kurus adalah 3,4%, prevalensi gemuk adalah 7,8%, dan prevalensi obesitas adalah 2,9%.<sup>5</sup> Hasil Pemantauan Status Gizi tahun 2016 menunjukkan bahwa persentase remaja sangat kurus dan kurus umur 16-18 tahun di provinsi Bali adalah 3,2% (0% sangat kurus dan 3,2% kurus). Sedangkan untuk remaja putri umur 12-18 tahun di provinsi Bali, sebanyak 1,9% termasuk sangat kurus dan 2,6% termasuk kurus.<sup>6</sup> Berdasarkan laporan Riset Kesehatan Dasar provinsi Bali tahun 2018, prevalensi sangat kurus pada remaja usia 16-18 tahun adalah sebesar 0,9%, 5,1% kurus, 11,9% gemuk, dan 5,6% obesitas.<sup>7</sup>

Terdapat berbagai penyebab yang mempengaruhi status gizi pada remaja, termasuk pola konsumsi makan.<sup>8</sup> Pembatasan konsumsi makanan dengan tidak mengindahkan aturan gizi dan kesehatan menyebabkan malnutrisi pada remaja sering terjadi. Remaja yang tidak puas dengan bentuk tubuhnya akan membatasi asupan makanannya, atau bahkan mengikuti diet ketat tanpa konsultasi dengan ahli gizi atau ahli kesehatan, sehingga Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan tidak tercukupi oleh asupan gizi, baik dari segi kuantitas maupun kualitas.<sup>9</sup>

Tingkat pengetahuan seseorang mempengaruhi pemilihan makanan yang akan berpengaruh juga pada keadaan gizi orang tersebut.<sup>10</sup> Namun tidak dapat disangkal bahwa pengetahuan yang baik tentang gizi dan kesehatan tidak selalu diikuti dengan kebiasaan makan yang baik pula.<sup>1</sup> Untuk menjaga kelangsingan tubuh, remaja putri seringkali membatasi asupan makan dengan aturan yang keliru karena tidak memiliki pengetahuan tentang diet yang benar, misalkan hanya makan sekali sehari atau menghindari nasi, sehingga kebutuhan gizi mereka tidak tercukupi dan menyebabkan terjadinya gangguan gizi.<sup>11,12</sup>

Salah satu faktor yang berpengaruh adalah tingkat ekonomi. Kondisi finansial yang berbeda akan berhubungan dengan asupan makan dan berimplikasi terhadap status gizi.<sup>13</sup>

Pendapatan keluarga yang meningkat juga dapat berdampak pada pemilihan jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi.<sup>14</sup>

Faktor selanjutnya adalah sumber informasi. Pada masa remaja, orang-orang rentan terhadap berbagai perubahan di lingkungannya, khususnya masalah konsumsi makanan<sup>10,14</sup>, karena di waktu remaja orang lebih banyak menghabiskan waktu di luar rumah dengan teman sebayanya daripada di rumah dengan keluarganya, sehingga wajar bila sikap, minat, penampilan, dan perilaku teman sebaya lebih besar efeknya dibandingkan keluarga. Menurut Krummel dalam Kurnianingsih (2009), remaja putri harus menyesuaikan diri dengan standar lingkungan yang sesuai dengan teman sebayanya, termasuk standar penampilan, supaya tetap bisa bergaul dan tidak dikucilkan oleh teman-temannya. Akibatnya, pengaruh teman sebaya menjadi salah satu penyebab remaja putri memiliki persepsi yang salah terhadap bentuk tubuh yang pada akhirnya berdampak pada perilaku makan yang menyimpang. Penurunan berat badan juga lebih banyak dilakukan oleh responden yang menerima pengaruh dari teman sebaya dibandingkan dengan yang tidak, yaitu sebesar 49,1%.<sup>12</sup>

Pola makan dan status gizi remaja akan ditentukan oleh persepsinya terhadap *body image*.<sup>15</sup> Persepsi *body image* adalah persepsi seseorang tentang bentuk tubuh dan berat badannya, yang terdiri dari dua jenis, yaitu persepsi *body image* positif dan negatif. Persepsi seseorang yang puas terhadap bentuk tubuh dan berat badannya disebut persepsi *body image* positif, sedangkan seseorang yang merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya disebut memiliki persepsi *body image* negatif, dan demi mendapatkan bentuk tubuh yang diinginkannya terdapat orang dengan persepsi *body image* negatif yang sampai berusaha mengontrol berat badannya dengan cara yang tidak sehat.<sup>12,16</sup> Hal ini banyak terjadi di usia remaja, karena remaja adalah peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa di mana penampilan menjadi semakin penting. Pada remaja putri lebih banyak ditemukan keinginan untuk menurunkan berat badan (37,6%) dibandingkan pada remaja putra (37%), sesuai dengan hasil penelitian Kakekshita dan Almeida bahwa perempuan lebih sering melebihi-lebihkan ukuran tubuhnya dibandingkan laki-laki.<sup>17,18</sup> Banyak cara yang tidak sehat yang dilakukan oleh remaja putri untuk mendukung penampilan, di antaranya menurunkan berat badan melalui pembatasan dan penurunan frekuensi dan jumlah makan yang ekstrim, berusaha memuntahkan kembali makanan, olahraga berlebihan, serta mengkonsumsi produk-produk pelangsing.<sup>12</sup> Cara untuk

memperbaiki *body image* yang dibahas oleh penulis pada penelitian ini adalah perilaku diet.

Perilaku diet adalah pengaturan pola makan, minum, dan aktivitas fisik yang bertujuan untuk menurunkan berat badan. Dalam penelitian ini perilaku diet yang dibahas oleh penulis adalah pola makan. Dengan diet, remaja putri akan bisa mengontrol berat badannya sehingga dia memiliki *body image* seperti yang diinginkan. Diet yang dilakukan dengan sembrono bisa berakibat fatal. Perilaku diet yang tidak tepat dan berlebihan dapat memicu terjadinya kekurangan gizi dan *eating disorder*, yang bila terjadi terus menerus dapat menimbulkan komplikasi medis yang parah serta dapat berakhir pada kematian yang mendadak.<sup>19</sup>

Latimer dkk. melaporkan bahwa 28% dari mahasiswa di Amerika yang diindikasikan memiliki berat badan kurang atau normal berupaya menurunkan berat badannya.<sup>18</sup> Penelitian Kakekhita dan Almeida menunjukkan bahwa *body image* adalah salah satu faktor penting yang mempengaruhi status gizi.<sup>18</sup> Dari penelitian sebelumnya oleh Sada M dkk, disimpulkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara *body image* dan aktivitas fisik dengan status gizi menurut Indeks Massa Tubuh (IMT).<sup>3</sup> Penelitian yang dilakukan Verawati menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan antara *body image* dengan status gizi remaja putri di SMP Al Islam 1 Surakarta.<sup>16</sup> Hasil tersebut sesuai dengan penelitian Diény bahwa terdapat hubungan antara *body image* dan status gizi.<sup>16</sup> Pada penelitian ini akan dibahas hubungan antara persepsi *body image* dengan status gizi.

Penulis melakukan survei awal terhadap 12 mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana (PSPD FK UNUD) tingkat satu. Responden diminta mengisi data berat badan dan tinggi badan serta dimintai pendapat berkenaan dengan berat badannya. Selain itu juga ditanyakan perilaku diet apa yang

sedang dijalani oleh responden sekarang. Hasilnya, satu orang merasa dirinya obesitas di saat berat badannya digolongkan *severe overweight* menurut Kemenkes RI 2003, dan empat orang merasa dirinya *overweight* di saat berat badannya termasuk normal setelah dihitung dengan BMI. Jadi 5 dari 12 mahasiswi yang diteliti memiliki persepsi *body image* yang negatif. Dari delapan macam pilihan bentuk tindakan diet yang disediakan penulis, ada tiga macam tindakan yang paling sering dilakukan oleh responden survei, yaitu mengurangi porsi asupan makanan, mengurangi frekuensi makan setiap harinya, dan meningkatkan konsumsi air putih, dengan masing-masing tindakan dilakukan oleh lima orang. Pilihan bentuk tindakan diet lainnya serta jumlah responden yang melakukannya adalah melakukan aktivitas fisik/olahraga (4 orang), mengurangi konsumsi makanan berlemak (2 orang), mengurangi konsumsi makanan manis (2 orang), memperbanyak makan buah dan sayur (1 orang), dan menggunakan produk pelangsing tubuh (0 orang). Jadi bentuk perilaku diet yang paling sering dilakukan oleh mahasiswi yang diteliti adalah mengurangi asupan nutrisi, baik porsinya maupun frekuensinya.

Menurut WHO, yang termasuk remaja adalah kelompok umur 10-19 tahun,<sup>20</sup> sedangkan Erickson mengatakan bahwa masa remaja terbagi menjadi tiga tahap, yaitu masa remaja awal, pertengahan, dan akhir, di mana kriteria usia masa remaja pertengahan pada perempuan adalah 15-18 tahun dan kriteria masa remaja akhir pada perempuan adalah 18-21 tahun,<sup>21</sup> sehingga dengan demikian mahasiswi PSPD FK UNUD tingkat satu memenuhi definisi remaja tersebut. Hal ini dan hasil survei di atas membuat penulis memiliki keinginan untuk meneliti lebih jauh mengenai hubungan persepsi *body image* dengan status gizi pada mahasiswi PSPD FK UNUD tingkat satu.

## BAHAN DAN METODE

Penelitian ini berjenis observasional analitik dan menggunakan desain penelitian studi potong lintang (*cross-sectional*) untuk menentukan hubungan persepsi *body image* dengan status gizi pada remaja putri. Penelitian dilakukan pada mahasiswi PSPD FK UNUD tingkat satu pada bulan Juli 2018. Populasi target dari penelitian ini adalah remaja putri di Indonesia. Populasi terjangkau yang diteliti adalah remaja putri yang merupakan mahasiswi PSPD FK UNUD tingkat satu. Kriteria inklusinya adalah mahasiswi yang mengisi formulir persetujuan untuk menjadi subyek penelitian dan menjawab semua pertanyaan dalam kuesioner, sedangkan kriteria eksklusinya adalah mahasiswi yang menjawab

dengan asal-asalan (misalnya memberi tanda di semua kolom yang sama, interpretasi penyebaran jawaban terlihat asal, jawaban tidak lengkap), menolak berpartisipasi dan tidak menandatangani lembar persetujuan, atau tidak hadir pada saat penelitian dilakukan. Sampel dalam penelitian ini ditentukan dengan teknik *consecutive sampling* dan dibutuhkan sejumlah 57 orang. Jumlah sampel yang memenuhi kedua kriteria tersebut adalah sebesar 70 orang.

Dalam penelitian ini, yang dimaksud dengan persepsi *body image* adalah hasil jawaban subyek pada kuesioner *Figure Rating Scale* (FRS) dengan metode angket. Persepsi *body image* dikategorikan menjadi positif bila persepsi tubuh saat ini sama dengan persepsi tubuh ideal yang diharapkan

dan negatif bila persepsi tubuh saat ini berbeda dengan persepsi tubuh ideal yang diharapkan.<sup>22</sup> Yang dimaksud dengan status gizi adalah hasil jawaban subyek pada kuesioner dengan metode angket. Subyek mengisi pertanyaan berat badan dan tinggi badan pada kuesioner berdasarkan hasil pengukuran sendiri terakhir kali. Perbandingan berat badan dan tinggi badan dihitung menjadi IMT oleh peneliti. Bila IMT <18,5 maka status gizi dikategorikan menjadi kurus, IMT 18,5 – 24,9 normal, IMT 25 – 26,9 gemuk, dan IMT  $\geq$ 27 obesitas.<sup>5</sup> Penghasilan keluarga yang dimaksud dalam penelitian ini adalah hasil jawaban subyek pada pertanyaan rata-rata penghasilan ayah dan ibu sebulan dalam kuesioner dengan metode angket. Penghasilan keluarga dikategorikan menjadi kurang dari Rp

1.500.000,00, Rp 1.500.000,00 sampai Rp 5.000.000,00, Rp 5.000.000,00 sampai Rp 10.000.000,00, dan lebih dari Rp 10.000.000,00. Dalam penelitian ini yang digunakan sebagai instrumen adalah kuesioner *Figure Rating Scale* (FRS) untuk mengukur persepsi *body image*. Kuesioner disebarkan dalam bentuk formulir *Google* secara *online* melalui aplikasi *LINE*. Analisis data terdiri dari dua tahap, yaitu dengan analisis univariat dan analisis bivariat dengan menggunakan komputer (*software* SPSS versi 21). Penelitian ini sudah mendapatkan ijin dari Komisi Etik Penelitian Fakultas Kedokteran Universitas Udayana dengan kelayakan etik Nomor: 2429/UN14.2.2.VII.14/LT/2021 tertanggal 7 Oktober 2021.

**Tabel 1.** Distribusi frekuensi karakteristik responden

Variabel	n	%
<b>Umur (n = 70)</b>		
17 tahun	2	2,9
18 tahun	26	37,1
19 tahun	37	52,9
20 tahun	4	5,7
21 tahun	0	0
22 tahun	1	1,4
<b>Pekerjaan orang tua (n = 70)</b>		
<b>Ayah</b>		
PNS	20	28,6
Pegawai swasta	18	25,7
Wirausaha	22	31,4
Lainnya	5	7,1
Tidak bekerja	5	7,1
<b>Ibu</b>		
PNS	19	27,2
Pegawai swasta	9	12,9
Wirausaha	9	12,9
Lainnya	7	10
Tidak bekerja	26	37,1
<b>Penghasilan keluarga (n = 69)</b>		
< Rp 1.500.000,00	17	24,6
Rp 1.500.000,00 - Rp 5.000.000,00	31	44,9
Rp 5.000.000,00 - Rp 10.000.000,00	12	17,4
> Rp 10.000.000,00	9	13,0

## HASIL

Distribusi frekuensi karakteristik variabel terlihat pada tabel 1. Dari 70 subyek, mayoritas subyek berumur 19 tahun (52,9%) dan 18 tahun (37,1%). Orang tua subyek paling banyak bekerja sebagai PNS, yaitu sebesar 27,9% (28,6% ayah dan 27,2% ibu. Mayoritas orang tua subyek berpenghasilan rata-rata Rp 1.500.000,00 – Rp 5.000.000,00 dalam sebulan (44,9%). Terdapat satu subyek yang kedua orang tuanya tidak bekerja.

Pada data hasil penelitian di tabel 2, sampel yang memiliki persepsi *body image* positif hanya 12 orang (17,1%), sedangkan mayoritas memiliki persepsi *body image* yang negatif (82,9%). Kebanyakan subyek berstatus gizi normal (77,1%) dan status gizi kedua terbanyak adalah kurus (11,4%).

Hubungan antara karakteristik subyek dan persepsi *body image* terhadap status gizi disajikan pada tabel 3.

Terlihat bahwa subyek dari setiap kelompok umur mayoritas memiliki status gizi normal. Dari hasil uji statistik diperoleh *p value* 0,343 ( $p > 0,05$ ) yang berarti tidak ada hubungan umur dengan status gizi mahasiswa PSPD FK UNUD tingkat satu. Sebagian besar subyek yang memiliki penghasilan rata-rata sebulan orang tuanya termasuk dalam kategori rendah dan tinggi memiliki status gizi normal. Dari hasil uji statistik diperoleh *p value* 0,582 ( $p > 0,05$ ) yang berarti tidak ada hubungan penghasilan keluarga dengan status gizi mahasiswa PSPD FK UNUD tingkat satu.

Pada tabel 3 terlihat bahwa mayoritas subyek dengan persepsi *body image* negatif memiliki status gizi normal, begitu juga dengan subyek yang berstatus gizi tidak normal, kebanyakan memiliki persepsi *body image* negatif. Dari hasil uji statistik diperoleh *p value* 0,864 ( $p > 0,05$ ) yang berarti tidak ada hubungan persepsi *body image* dengan status gizi mahasiswa PSPD FK UNUD tingkat satu.

**Tabel 2.** Distribusi frekuensi persepsi *body image* dan status gizi responden

Variabel	n (70)	%
<b>Status gizi</b>		
Kurus	8	11,4
Normal	54	77,1
Gemuk	3	4,3
Obesitas	5	7,1
<b>Persepsi <i>body image</i></b>		
Positif	12	17,1
Negatif	58	82,9

**Tabel 3.** Cross tabulasi status gizi dengan karakteristik responden dan persepsi *body image*

Variabel	Status gizi				Total		x2	P value
	Normal		Tidak normal		n	%		
	n	%	n	%	n	%		
<b>Umur (n = 70)</b>								
< 20 tahun	51	78,5	14	21,5	65	100	0,897	0,343
>= 20 tahun	3	60	2	40	5	100		
<b>Penghasilan keluarga (n = 69)</b>								
Rendah	37	78,7	10	21,3	47	100	0,302	0,582
Tinggi	16	72,7	6	27,3	22	100		
<b>Persepsi <i>body image</i> (n = 70)</b>								
Positif	9	75	3	25	12	100	0,038	0,864
Negatif	45	77,6	13	22,4	58	100		

## PEMBAHASAN

Persentase status gizi sangat kurus dan obesitas di antara mahasiswa PSPD FK UNUD tingkat satu tidak terlalu  
<http://ojs.unud.ac.id/index.php/eum>  
 doi:10.24843.MU.2023.V12.i10.P17

berbeda dengan data laporan Riskesdas 2018 provinsi Bali untuk kota Denpasar di mana persentase status gizi sangat kurusnya sebesar 1,32% dan obesitas 7,55%, tapi persentase

kurusnya cukup tinggi dan gemuknya agak rendah dibandingkan data tersebut yang persentase status gizi kurus dan gemuk secara berturut-turut adalah sebesar 6,22% dan 12,9%.<sup>7</sup> Hal ini kemungkinan besar berhubungan dengan survei awal yang sebelumnya telah dilakukan peneliti pada mahasiswi PSPD FK UNUD tingkat satu, di mana bentuk perilaku diet yang paling sering dilakukan oleh mahasiswi yang diteliti adalah mengurangi asupan nutrisi, baik porsi maupun frekuensinya, sedangkan salah satu hal yang mempengaruhi status gizi remaja adalah pola makan.<sup>8</sup>

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa walaupun subyek memiliki bentuk tubuh yang bagus dilihat dari status gizi subyek yang sebagian besar normal, tapi mereka lebih condong untuk berpikir bahwa ukuran tubuhnya lebih besar dari ukuran sebenarnya (*overestimate*). Hal ini dapat dilihat dari hasil pengisian kuesioner FRS oleh subyek, di mana gambar yang paling banyak subyek anggap mencerminkan bentuk tubuh subyek saat ini adalah gambar nomor 4 (34%), nomor 5 (20%), dan nomor 6 (17%), padahal gambar nomor 5 dan 6 menunjukkan bentuk tubuh dalam kategori gemuk. Sedangkan gambar bentuk tubuh ideal yang diinginkan yang dipilih terbanyak oleh subyek adalah gambar nomor 4 (43%) dan nomor 3 (37%) yang menunjukkan bentuk tubuh dalam kategori normal, sama seperti gambar yang paling banyak dipilih subyek sebagai bentuk tubuh paling menarik (40% dan 37%) dan bentuk tubuh paling menarik bagi lawan jenis (33% dan 46%).

Terdapat beberapa studi sebelumnya yang sesuai dengan hasil penelitian ini, yakni penelitian yang dilakukan oleh Nomate dkk. di Kupang<sup>12</sup> dan yang dilakukan oleh Dienasari dan Briawan di Jakarta Selatan.<sup>23</sup> Namun terdapat juga penelitian lain dengan hasil yang berbeda, seperti studi terhadap remaja putri di SMK Budhi Warman II Jakarta Timur,<sup>24</sup> SMK Analisis Kesehatan Tunas Medika Jakarta Timur,<sup>25</sup> dan di 10 SMA di Kota Jambi<sup>26</sup> yang mendapatkan hubungan yang bermakna antara persepsi *body image* dengan status gizi remaja putri.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan sebuah studi di Bogor yang memaparkan bahwa tidak didapatkan hubungan antara tingkat ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dengan besarnya kelebihan berat badan, yang berarti rasa tidak puas terhadap bentuk tubuh tidak terbatas hanya pada subyek yang memiliki berat badan berlebih, namun juga bisa terjadi pada subyek yang berat badan normal.<sup>22</sup>

Subyek pada penelitian ini terdiri dari 70 orang yang dipilih dengan teknik *consecutive sampling*, yakni seluruh mahasiswi yang hadir dan sesuai dengan kriteria pemilihan diikutsertakan dalam penelitian sampai jumlah mahasiswi

yang dibutuhkan untuk penelitian ini tercukupi, karena teknik ini adalah jenis *non-probability sampling* yang paling ideal, seringkali merupakan cara paling mudah, dan digunakan pada sebagian besar penelitian klinis.<sup>27</sup> Peneliti menggunakan teknik ini untuk menentukan sampel karena waktu penelitian yang terbatas.

Besar sampel yang terbatas pada penelitian ini kemungkinan besar mengakibatkan sampel kurang representatif, sehingga tidak diperoleh informasi yang cukup untuk mengestimasi populasi target. Teknik pemilihan sampel juga menggunakan *non-probability sampling* sehingga keadaan sampel bisa jadi hanya merupakan gambaran kasar dari keadaan populasi yang sebenarnya. Tabel 1 dan 2 menunjukkan bahwa dengan persebaran data kurang bervariasi sehingga kemungkinan besar sampel tidak menggambarkan karakteristik populasi target yang sesungguhnya. Hal-hal ini kemungkinan besar menjadi alasan mengapa hasil penelitian ini tidak bisa menolak  $H_0$  dan tidak mendukung hasil penelitian-penelitian sebelumnya yang sudah dipaparkan di tinjauan pustaka.<sup>28</sup>

## SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan dari penelitian hubungan persepsi *body image* dengan status gizi pada mahasiswi PSPD FK UNUD tingkat satu, dapat diambil kesimpulan bahwa sebagian besar mahasiswi berumur 19 tahun, yaitu 37 orang (52,9%). Pekerjaan ayah adalah wirasaha pada 22 orang (31,4%) dan pekerjaan ibu adalah PNS pada 19 orang (27,2%). Penghasilan sebulan keluarga mahasiswi paling banyak berada di kategori Rp 1.500.000,00 – Rp 5.000.000,00, yaitu 31 orang (44,9%). Proporsi persepsi *body image* positif pada mahasiswi PSPD FK UNUD tingkat satu hanya sebesar 17,1%, yang berarti sebagian besar mahasiswi merasa bentuk tubuh yang dimilikinya saat ini tidak memuaskan. Persentase status gizi mahasiswi PSPD FK UNUD tingkat satu adalah 11,4% kurus, 77,1% normal, 4,3% gemuk, dan 7,1% obesitas. Tidak didapatkan hubungan antara persepsi *body image* dengan status gizi pada mahasiswi PSPD FK UNUD tingkat satu.

Mahasiswi dengan persepsi *body image* negatif diharapkan dapat membangun kepercayaan diri yang baik terhadap bentuk tubuhnya untuk mencegah terjadinya masalah gizi karena ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya. Mahasiswi yang berstatus gizi kurus, gemuk, dan obesitas diharapkan dapat memperbaiki status gizinya dengan cara memiliki pengetahuan gizi dan pola konsumsi makanan yang benar serta aktivitas fisik yang cukup. Peneliti

selanjutnya disarankan untuk memperbesar sampel penelitian agar sampel dapat mewakili populasi target dengan baik.

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Mardayanti P. Hubungan Faktor-Faktor Risiko dengan Status Gizi pada Siswa Kelas 8 di SLTPN 7 Bogor Tahun 2013. Universitas Indonesia; 2013.
2. Felicia, Hutagaol E, Kundre R. Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di PSIK FK UNSRAT Manado. J Keperawatan [Internet]. 2015;3(1). Available from: <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/6694/6214>
3. Serly, Vicennia; Sofian, Amru; Ernalia Y. Hubungan Body Image , Asupan Energi Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014. J Online Mhs Bid Kedokt. 2015;2(2):1–14.
4. Kesehatan BP dan P. Laporan Nasional Riskesdas 2018. 2019.
5. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013. Lap Nas 2013. 2013;1–384.
6. Kemenkes. Hasil Pemantauan Status Gizi (PSG) Tahun 2016 [Internet]. 2017. Available from: [http://www.kemas.kemkes.go.id/assets/upload/dir\\_519d41d8cd98f00/files/Buku-Saku-Hasil-PSG-2016\\_842.pdf](http://www.kemas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Buku-Saku-Hasil-PSG-2016_842.pdf)
7. Kesehatan BP dan P. Laporan Provinsi Bali Riskesdas 2018. 2019.
8. Syahfitri Y, Ernalia Y, Restuastuti T. Gambaran Status Gizi Siswa-Siswi SMP Negeri 13 Pekanbaru Tahun 2016. J Online Mhs Bid Kedokt Univ Riau [Internet]. 2017;4(2). Available from: <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMFDOK/article/view/15511>
9. Widiarti N. Hubungan antara Body Image dan Perilaku Makan dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Theresiana Semarang. J Nutr Coll. 2014;1(1):398–404.
10. Maharibe CC, Kawengian SES, Bolang ASL. Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Praktik Gizi Seimbang Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. E-Journal Unsrat [Internet]. 2014;2(1). Available from: <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/ebiomedik/article/view/3711>
11. Jafar N. Perilaku Gizi Seimbang pada Remaja. Makassar; 2015.
12. Nomate ES, Nur ML, Toy SM. Hubungan Teman Sebaya, Citra Tubuh, dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi Remaja Putri. Unnes J Public Heal [Internet]. 2017;6(3). Available from: <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ujph>
13. Susanti DA. Perbedaan Asupan Energi, Protein, dan Status Gizi pada Remaja Panti Asuhan dan Pondok Pesantren. J Kedokt Diponegoro [Internet]. 2016;1(1). Available from: <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/medico/article/view/1590/1586>
14. Zuhdy N. Hubungan Pola Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Status Gizi pada Pelajar Putri SMA Kelas 1 di Denpasar Utara. Universitas Udayana; 2015.
15. Chairiah P. Hubungan Gambaran Body Image dan Pola Makan Remaja Putri di SMAN 38 Jakarta. Univ Indones. 2017;
16. Verawati R. Hubungan antara Body Image dengan Pola Makan dan Status Gizi Remaja di SMP Al Islam 1 Surakarta. 2015;
17. Peltzer K, Pengpid S. Trying to lose weight among non-overweight university students from 22 low, middle and emerging economy countries. 2015;177–83.
18. Sada M, Hadju V, Dachlan DM. Hubungan Body Image, Pengetahuan Gizi Seimbang, dan Aktifitas Fisik terhadap Status Gizi Mahasiswa Politeknik Kesehatan Jayapura. Media Gizi Masy Indones. 2013;2:44–8.
19. Howgate DJ, Leonidou A, Korres N, Tsiridis E, Tsapakis E. Bone Metabolism in Anorexia Nervosa: Molecular Pathways and Current Treatment Modalities [Internet]. International Osteoporosis Foundation and National Osteoporosis Foundation. 2012 [cited 2015 Jul 2]. Available from: <https://docs.google.com/document/d/1rjSyeZqkq8hoV yLF1w5K7t-aVOAbbdQrYcVpKUZEJvl/edit>
20. Adolescent Health. World Health Organization. 2017.
21. Thalib SB. Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif. Jakarta: Kencana; 2013.
22. Septiadewi D, Briawan D. Penggunaan Metode Body Shape Questionnaire (BSQ) dan Figure Rating Scale (FRS) untuk Pengukuran Persepsi Tubuh Remaja Perempuan. Gizi Indones [Internet]. 2013;33(1):29–36. Available from: [http://repository.ipb.ac.id/jspui/bitstream/123456789/60944/1/ART2010\\_DBR.pdf](http://repository.ipb.ac.id/jspui/bitstream/123456789/60944/1/ART2010_DBR.pdf)
23. Dienasari RH, Briawan D. Persepsi Body Image, Kebiasaan Makan, dan Status Gizi pada Penari Remaja Wanita [Internet]. Institut Pertanian Bogor; 2016. Available from: <http://repository.ipb.ac.id/handle/123456789/86549>
24. Hurahmah M. Hubungan Persepsi Body Image, Aktivitas Fisik, Pengetahuan Gizi, Pengaruh Media Massa Dan Teman Sebaya Dengan Status Gizi Remaja Putri Di Smk Budhi Warman Ii Jakarta Timur Tahun 2018. Universitas Binawan; 2018.
25. Adriyanti EZ. Hubungan Persepsi Body Image dan Perilaku Diet dengan Status Gizi Remaja Putri di SMK Analis Kesehatan Tunas Medika Jakarta Timur Tahun 2020. Universitas Binawan; 2020.
26. Merita, Hamzah N, Djayusmantoko. PERSEPSI

CITRA TUBUH, KECENDERUNGAN GANGGUAN MAKAN DAN STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI DI KOTA JAMBI. *J Nutr Coll* [Internet]. 2020;9(2):81–6. Available from: <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/>

27. Sastroasmoro S, Ismael S. *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis*. 5th ed. Jakarta: Sagung Seto; 2014. 366 p.
28. Nasution R. *Teknik Sampling* [Internet]. Medan; 2013. Available from: <http://library.usu.ac.id/download/fkm/fkm-rozaini.pdf>

